



# はだけはひろいなおおきいな

2014. 7

〒722-1701

広島県世羅郡世羅町小国4648  
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail farm-O1@yamamoto-family.jp  
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

## ジャガイモ、収穫中です

イノシシ除けの柵のおかげで、今年もイノシシに掘られることなく、ジャガイモの収穫が始まっています。早生のワセシロという品種は、ホクホクで煮くずれしやすいタイプ、晩生品種のホッカイコガネは、煮くずれしにくいタイプです。

イノシシに食べられずに、あたりまえのように、植えたジャガイモが収穫でき、本当にホッとしています。

7月は、お天気のいい日をねらって、ネギの苗の定植や、ジャガイモの収穫などをする予定です。

刈っても刈っても伸びてくる草の草刈りや、草取りに追われる夏。広い畠の周りや、ゴボウやナス、オクラなどのうねの間の草刈りは、汗だくの力仕事。一通り刈り終わった頃には、最初に刈ったところの草がまた伸びてきて、振り出しに戻ります。  
(N.Y.)



ジャガイモの花。

### カボチャ すぐ横にヒバリの巣が…



カボチャのうねのすぐ横を歩いていたら、足下からヒバリが飛び立ちました。よく見ると、そこにヒバリの巣が…。

卵から、4羽のヒナが生まれました。写真の右上、巣のあるところだけ、草が残してあります。

### サツマイモ 秋の収穫が楽しみです



今年は、キントキ、紅さつま、パープルスイートロードの他に、葉柄を食べる品種も作ってみています。

サツマイモもカボチャも、イノシシの大好物。柵で囲った畠の中の、外から見えにくいところで作っています。

### [7月の野菜]

□露地の畠では、  
キャベツ、間引きゴボウ、  
ジャガイモ、キュウリ、  
韓国カボチャなどが収穫中。

タマネギ、赤タマネギ、  
ニンニクは引き続き出荷中。

ナス、シットウ、コリンキー、  
モロヘイヤ、モロッコ豆などが、  
採れるようになってくる予定です。

□ハウスの中では、  
ズッキーニが収穫中。  
ピーマンが、採れるようになってくる予定です。

## TonchanのQ & A ~ 野菜の不思議 ~

Q. ジャガイモにはビタミンCがたくさん含まれて  
いるって、本当ですか？

ジャガイモの成分がデンプンであることはよく知られていますが、各種ビタミン(B1、B2、B3、B6、葉酸、Cなど)もバランスよく含んでいます。ビタミンCは100gあたり35mgと、温州ミカンと同じくらい含まれています。また、ジャガイモの中に含まれるビタミンCは、デンプンに守られていることから、加熱調理しても損失しにくく、中ぐらいのベイクドポテト1個には、1日に必要とされている量の約3分の1が含まれています。

このように、ジャガイモはビタミンC供給源として優れていたため、越冬用野菜としてヨーロッパで普及し、一人年間100kgくらい(日本は25kgくらい)を消費しています。

ちょっと早いですが、  
毎年恒例、お盆休み・期間限定の  
お得な夏野菜セットのご案内です。

### 期間限定！ 夏野菜セット

4,000円  
(送料込み)

8月14・15・16日の  
お届けのみ！

その日採れた夏野菜をたっぷり入れて、  
クール便でお届けします。  
帰省先へのお土産などに。



[6月の畑]

左のネットの中のキャベツが収穫中。

その右側のネギ、インゲン、ナス、シシトウ、オクラ、カボチャなどが大きくなってきました。

中央右側のネットの中にはキャベツ、その右側には、そうめん瓜、ゴボウが植わっています。

## 2か月ぶりに、 新しいテレビがやってきた！



畑から、家に帰ってお昼ごはん  
豆ごはんとビーツの葉入りのお吸い物。  
韓国カボチャのソテーとブロッコリー、キュウリ  
スティック。  
お昼は、RCCラジオの“ヒビカン”を聞きながら。

プツン…と、映らなくなつてから2か月。先日、わが家に新しいテレビがやって来ました。

テレビがなかつたら困るだろうなあ…と、最初は心配しましたが、思った程困ることもなく過ごしたこの2か月。

毎日欠かせない天気予報は、コンピューターでチェック。朝夕のニュースは、ラジオで。

それまでも、ラジオはよく聞いていましたが、らじる★らじるやRadikoが大活躍。朝のニュースの続きには、おまけのラジオ体操までついてきました。

子どもたちふたりがまだ中学生だった頃、学校から指定された“テレビを見ない日”もありましたが、プツンと映らなくなつてしまつたら最後、たたいてもスイッチを入れ直しても、映らないものは映りません。否応なしにテレビなし生活が始まりました。

そして発見したのは、Tonchanが意外とクラシック好きだつたってこと。夕食はバロックを聴きながらカツオのたたき…なんて日も。もちろん、畑で採れたニンニクとタマネギをたっぷりのせて。

2か月ぶりに新しいテレビがやって来た日、「テレビは、ながらじゃなく、ちゃんと正座して見んといけんね」と思いました。

ラジオ生活の心地よさが捨てがたく、今も、家ではラジオや音楽がかかっていることが多いですが、“椎名誠のでっかい旅！ファイナル”をテレビで見た時、テレビがあってよかった…と思いました。

映画好きのTonchanは、久しぶりに好きな映画を大きな画面で見ることができてうれしそう。こんど、カープの試合がある日には、うちのテレビの前で、マツダスタジアムの“寝ソベリア”してみようかな。